FUNDACIÓN FAVALORO · UNIVERSIDAD FAVALORO

COCINA PARA DIABÉTICOS

Diabetes

NÚMERO 6

LAS RECETAS DE LA FUNDACIÓN FAVALORO

VENEZUELA Bs 6.500 / Bs.F 6.50 - URUGUAY $ 60 - PERÚ $ 8 - ECUADOR $ 2.50 - MÉXICO $ 20 - CHILE $ 1.750
ARGENTINA $ 5.90
ISBN Nº 978-987-1101-96-2

POSTRES ¡riquísimos!

para la mesa diaria

TORTA DE RICOTA con salsa de frutos rojos



meigasil

EViA EDICIONES

CONTROL DE LA DIABETES TIPO 2

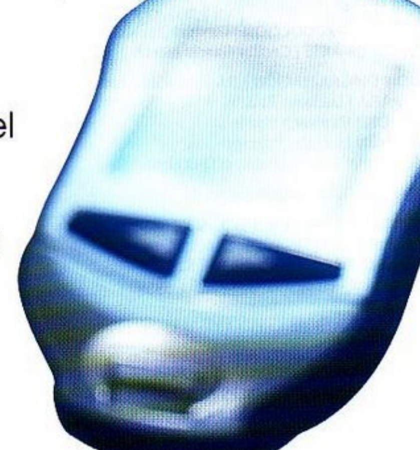
CONOCER LA GLUCOSA A LO LARGO DEL DÍA

NUEVAS TERAPIAS FARMACOLÓGICAS



TODO LO QUE NECESITA EL DIABÉTICO PARA VIVIR PLENAMENTE

Automonitoreo glucémico



¿Para qué sirve monitorear la glucemia a lo largo del día de un diabético tipo 2, si no usa insulina? Esta nota tiene la respuesta a esta pregunta, además de consejos y reflexiones sobre la frecuencia, y la forma más conveniente en que pacientes con diabetes tipo 2 deben evaluar su glucosa.

Escribe Dra. María Lidia Ruiz

Generalmente el paciente espera que su médico de cabecera solicite un control glucémico para saber si debe preocuparse, o no, de acuerdo a cuál sea el resultado. Pero, ¿cada paciente debe medirse la glucosa en su hogar aunque no use insulina? ¿Sirve realizar sólo un control anual en sangre de glucemia en ayunas? ¿En qué ayuda saber los niveles de glucosa en sangre a lo largo del día? ¿Es importante saber si hubo picos de glucemia en algún momento del día en los últimos tiempos?

Sin duda, hoy se cuenta con la ayuda del análisis de hemoglobina glicosilada que marca el depósito de glucosa (glicosilación) de los tejidos, e indirectamente refleja la presencia de picos en distintos momentos del día.

Por ello, también se sabe que personas con hemoglobinas glicosiladas de menos de 6,5 % estarían demostrando la ausencia de dichos picos (o un promedio de glucemia menor a 140 mg%).

Pero, también se sabe que para prevenir o retardar las complicaciones de la diabetes, y más aún, para lograr el mejor control metabólico de esta enfermedad, uno de los parámetros más importantes del tratamiento lo constituye el automonitoreo glucémico.

Y si bien, muchos siguen pensando que pincharse el dedo es una indicación inherente exclusivamente a las personas que utilizan insulina, en la práctica nos damos cuenta de que cuando alguien sabe medirse en su casa la glucosa y sabe interpretar el resultado, posiciona al paciente en una situación de autoconocimiento mucho mayor. Por lo tanto, el control diario o a diferentes horarios (según el criterio médico) de la glucosa en sangre, permitirá tomar decisiones y cambio de conductas ya sea con la medicación, el plan alimentario o el ejercicio.

Hasta hace algunos años, estudios en pacientes con diabetes tipo 1 como el DCCT (estudio de control de la diabetes y sus complicaciones) demostraron que aquel individuo que realiza frecuentes automonitoreos glucémicos logra llevar su hemoglobina glicosilada a niveles cercanos al normal (6 %), lo que sería extremadamente efectivo en la reducción del depósito de glucosa en los tejidos a largo plazo. Pero también estudios en diabetes tipo 2 como el UKPDS (estudio multicéntrico prospectivo realizado en Inglaterra) permitió demostrar la gran diferencia entre aquellos que hacían un seguimiento con monitoreos de glucosa y hemoglobinas glicosiladas cercanas al 7 %, y aquellos que hacían un control menor de su metabolismo, y claramente desarrollaron más complicaciones crónicas.

Ahora bien, cuando uno le pregunta a un paciente con diabetes, cuál es uno de los elementos del tratamiento que más le cuesta realizar, sin duda, contesta el autocontrol en sangre. Y esto se relaciona claramente con el pinchazo y el dolor, con el desconocimiento de la técnica, y muchas veces con la dificultad de determinar el nivel de glucemia de acuerdo al color de la tirilla, como ocurre con los métodos visuales.

Los pacientes que usan insulina, están en cierta medida más entrenados, ya que desde el inicio de su tratamiento y para el cálculo de dosis de su medicación, realizan frecuentemente controles para determinar la variabilidad glucémica.

En el paciente con diabetes tipo 2 o del adulto, en general se indicaba la determinación en situaciones especiales como una enfermedad intercurrente, una internación o debido a la necesidad de tener que ajustar la dosis de esos "comprimidos" que toma por boca (hipoglucemiantes orales). **Pero es muy interesante aprender a realizarlo para autoconocerse, y saber más acerca de cómo fluctúan los niveles de glucosa a lo largo del día o de la semana.**

Recuerde que el conocimiento del monitoreo es parte del proceso educativo en todas las personas con diabetes, aún en aquellas que no usan **insulina** ni reciben **hipoglucemiantes orales**, ya que también permite conocer los cambios metabó-

DIARIO DE AUTOCONTROL
de glucemia, glucosuria y cetonuria

	Antes del desayuno	Antes del almuerzo	Después del almuerzo	Antes de la merienda	Antes de la cena	Después de la cena	Otros horarios	Nota
LUNES	●				●			
MARTES		●	●					
MIÉRCOLES					●	●		
JUEVES	●	●						
VIERNES				●			●	
SÁBADO					●	●		
DOMINGO	●				●			

licos que se producen en su organismo al realizar actividad física o modificaciones en sus hábitos alimentarios y así poder individualizar aún más su tratamiento.

Ahora bien, ¿por qué sería importante que el paciente con diabetes tipo 2 aprenda a realizar controles sanguíneos de automonitoreo glucídico?

- Porque de esa manera puede incorporarse como integrante del equipo de salud, asumiendo un rol activo en el control y tratamiento de su enfermedad.
- Porque podrá comprobar la importancia de su participación activa generando confianza en sí mismo, podrá corregir errores, afianzar conductas y tomar más decisiones.
- Porque brinda una oportunidad única de mejorar la comunicación entre el médico y/o la enfermera, el paciente y su familia.
- Porque le permite establecer ajustes del tratamiento sobre bases objetivas a partir de conocer cómo se modifica su situación metabólica a lo largo del día (glucemias, glucosurias).

¿Qué elementos debemos tener en cuenta para iniciar el automonitoreo?

Es importante tener en cuenta la edad, la presencia de complicaciones crónicas y la comprensión y aceptación de la enfermedad. Hay situaciones especiales, como embarazo, estrés, glucemias persistentemente elevadas o síntomas compatibles con inicio de cetoacidosis que también pueden presentarse en diabetes tipo 2 y que determinan la necesidad de aumentar la frecuencia de los controles a lo largo del día.

La medición con aparatos tipo reflectómetros es la mejor técnica, pero la evaluación semicuantitativa con lectura visual y la utilización de tiras reactivas en orina no dejan de ser importantes en el control de la diabetes.

¿Cuáles son las situaciones en las que es prioritario el automonitoreo glucémico?

1 – Para el diabético tipo 2 cuando:

- Inicia un nuevo tratamiento.
- La hemoglobina glicosilada se encuentra fuera de los valores aceptables.
- Cambio en la medicación.
- Modificación de la dosis habitual.
- Enfermedades asociadas.
- Reiteradas hipoglucemias.
- Tiene indicación de insulinoterapia.

2 – En la diabetes gestacional y en diabéticas que se embarazan.

Mediciones para determinar la glucemia

- utilizando tiras reactivas por comparación visual frente a una escala de colores.
- a través del uso del reflectómetro-biosensor, instrumento que presenta un sensor adecuado para medir la concentración de glucosa en sangre y se expresa en mg/dl o mm/l.

¿Cuál sería la estrategia para poder implementar un diario de autocontrol en pacientes con diabetes tipo 2?

En general, su médico determinará los horarios adecuados acorde a las características de su diabetes. Pero en general se intenta empezar con una rutina de mediciones de al menos 3 veces por semana en distintos horarios:

Por ejemplo:
Lunes = ayunas
Miércoles = prealmuerzo
Viernes = precena
Domingo = 2 horas post cena

Y así, se pueden ir intercalando los horarios antes y después de las comidas principales , de modo de llevar un perfil con diferentes horarios. En situaciones de hiperglucemia, deberá realizarlo más de una vez por día. ●

Tirabuzones con jamón y champiñones



INGREDIENTES

- 400 g de tirabuzones
- 200 g de champiñones fileteados
- 3 fetas de jamón cocido desgrasado en juliana (85 g)
- 190 cc de crema 0 %
- 100 cc de caldo de verduras light
- 3 cucharadas de albahaca fresca picada
- 3 cucharadas de queso rallado light

PREPARACIÓN

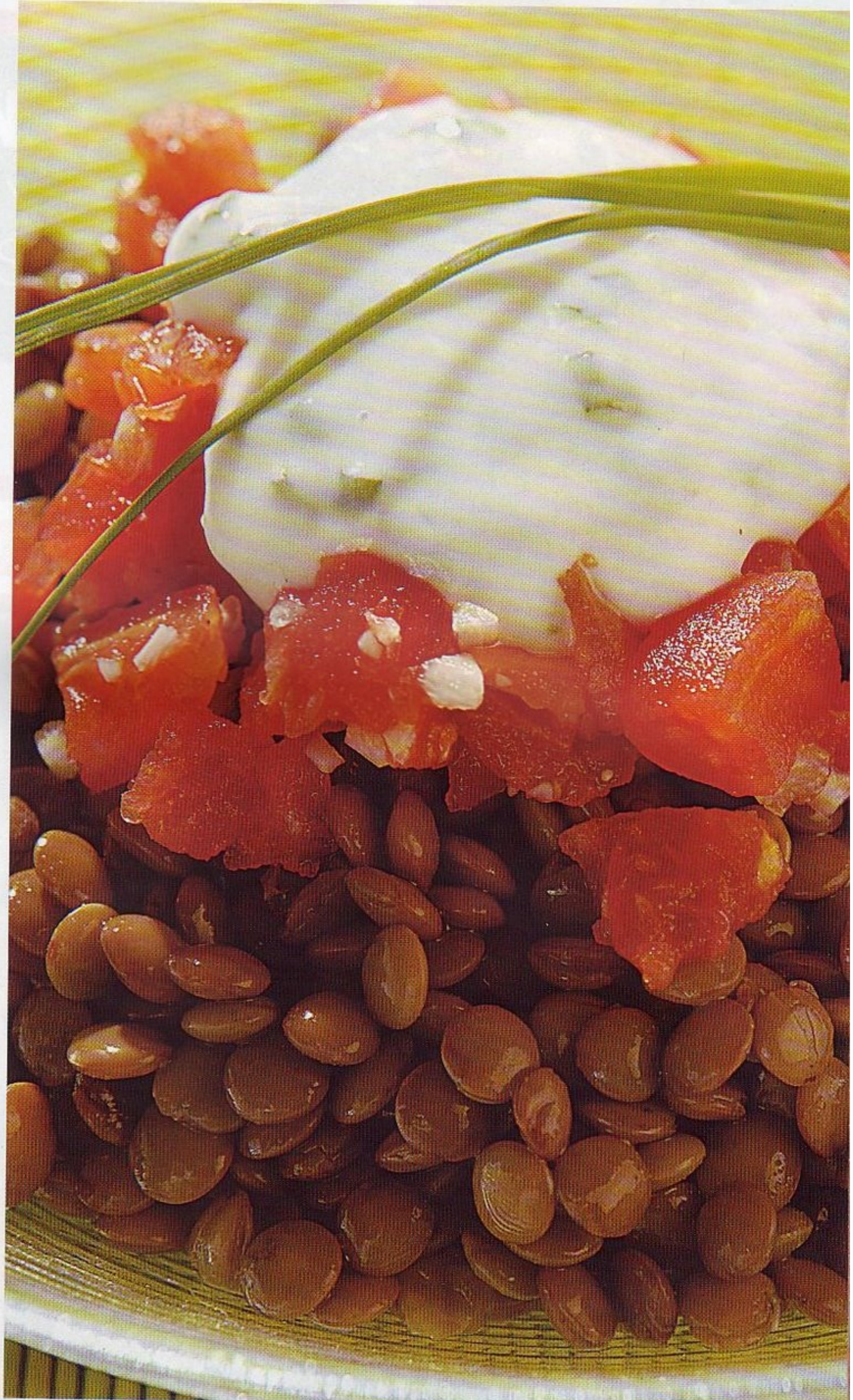
1) Cocinar la pasta en abundante agua hirviendo con sal hasta que esté al dente. Colar y reservar caliente.
2) Mientras, cocinar en 2 cucharadas de agua los champiñones hasta que empiecen a ponerse tiernos.
3) Agregar el jamón, la crema y el caldo y llevar a hervor. Dejar hervir destapado en un hervor suave durante 1 minuto.
4) Agregar la albahaca y el queso rallado. Salpimentar y dejar que retome temperatura.
5) Incorporar los fideos, mezclar con cuidado y servir enseguida.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

→Porc. 4 →Hidratos de carbono. **81 g** →Grasas. **3 mg** →Calorías. **442** →Colesterol. **23 mg**

Lentejas frías con tomates y yogur



INGREDIENTES

- 1 y 1/4 tazas de lentejas crudas
- 2 dientes de ajo picados
- 6 tomates medianos pelados, sin semillas y picados
- 190 cc de yogur natural descremado
- 3 cucharadas de perejil o ciboulette picado
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1) En una cacerola combinar las lentejas con 3 y 1/2 tazas de agua fría y una pizca de pimienta. Llevar a hervor, reducir el fuego a mínimo y cocinar tapado en un hervor suave durante 25 minutos o hasta que las lentejas estén cocidas pero no deshechas. Retirar del fuego, salar y dejar enfriar.

2) En una sartén con un fondito de agua, cocinar los ajos tapados, y a fuego suave durante 3 minutos.

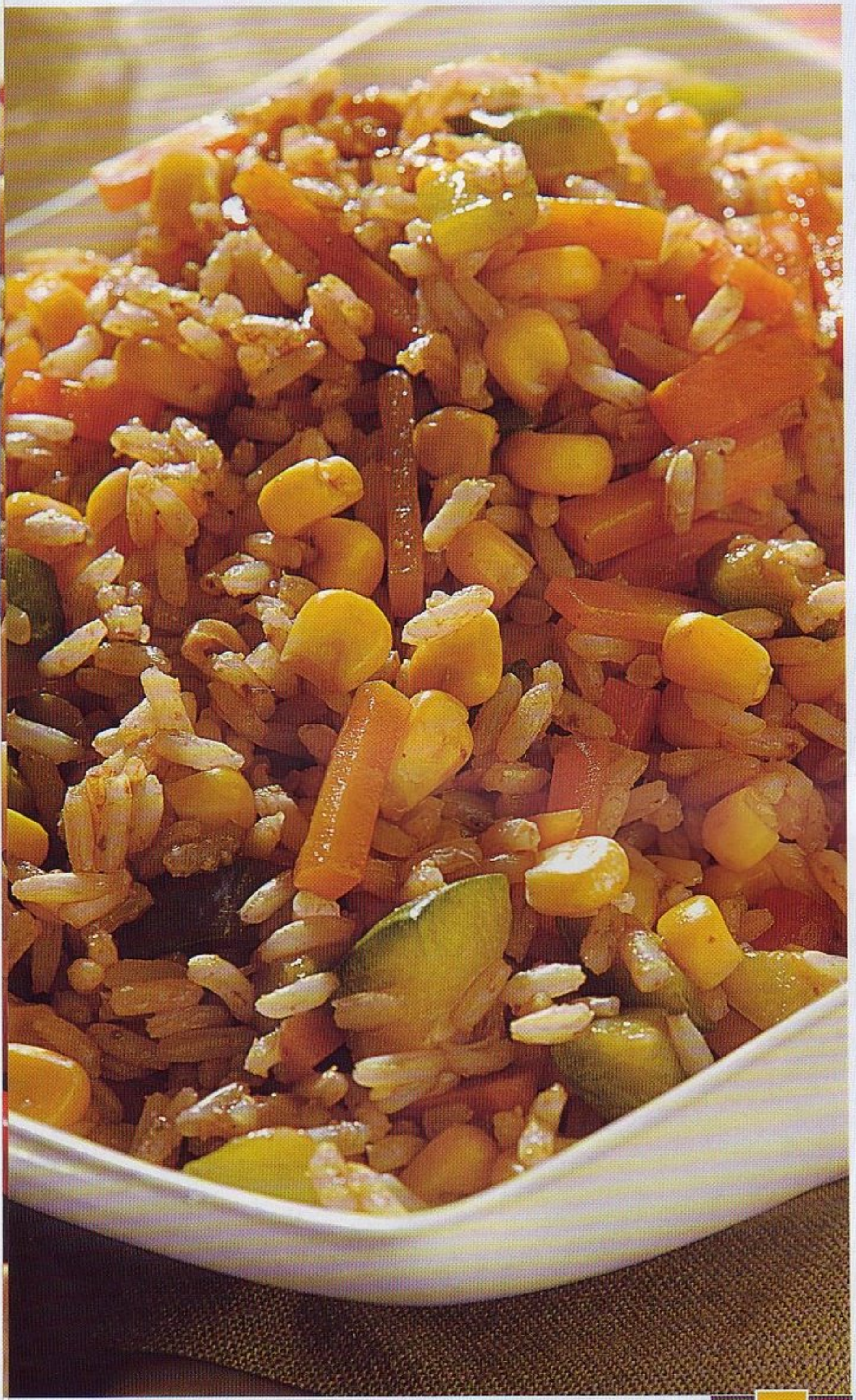
3) Apagar el fuego, agregar los tomates y salpimentar. Mezclar. Colocar las lentejas coladas en una fuente para llevar a la mesa y cubrir con los tomates. Rociar el yogur batido y espolvorear el perejil o el ciboulette. Servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

→Porc. **5** →Hidratos de carbono. **35 g** →Grasas. **1 mg** →Calorías. **198** →Colesterol. **0 mg**

Guisito de arroz y soja



INGREDIENTES

- 200 g de arroz integral
- 1 1/2 taza de zanahorias cortadas en bastones
- 1 1/2 taza de zapallitos cortados en cubos
- 1 taza de granos de choclo
- 100 cc de leche descremada
- 4 cucharadas de salsa de soja

PREPARACIÓN

1) Hervir el arroz en abundante agua hirviendo sin sal hasta que esté al dente. Colar y reservar caliente dentro de la cacerola.

2) En un fondo de agua, con la cacerola tapada y a fuego suave, cocinar las verduras hasta que estén crocantes, colocando primero las zanahorias y luego los zapallitos y los granos de choclo.

3) Agregar a la cacerola del arroz las verduras y la leche mezclada con la salsa de soja. Mezclar con cuidado, calentar unos minutos y servir enseguida.



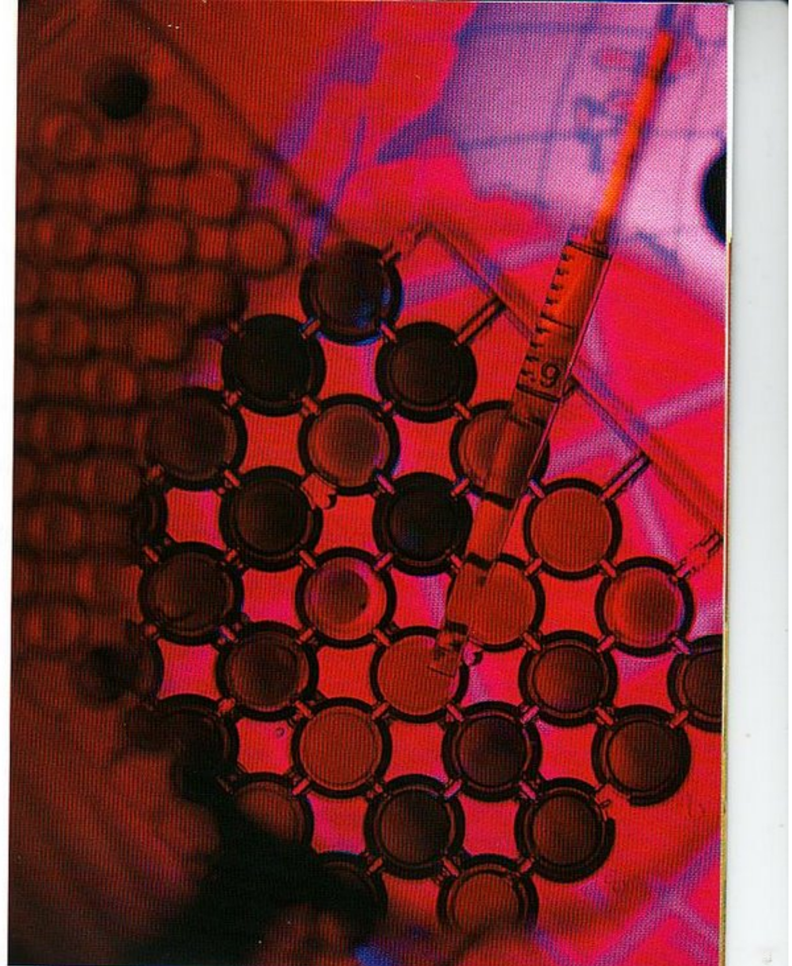
INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

→Porc. **6** →Hidratos de carbono. **37 g** →Grasas. **1 mg** →Calorías. **174** →Colesterol. **0 mg**



Los picos que se producen después de comer pueden tener un rol protagónico en la producción de las complicaciones de la diabetes, sobre todo para el sistema cardiovascular. Repasamos brevemente las consecuencias de los picos de glucemia luego de comer.

Hiperglucemia postprandial



En la historia natural de la diabetes tipo 2, la alteración de la glucemia luego de las comidas (postprandial) es lo primero que se produce. Por eso cada vez más, los estudios mundiales en sujetos con diabetes hablan de la importancia de cuidar no sólo la glucemia en ayunas o antes de las comidas sino también la glucemia postprandial.

Muchas veces el diagnóstico de diabetes se realiza con una prueba oral de tolerancia a la glucosa y no con un análisis de glucemia en ayunas (sobre todo si se es obeso, o se tienen antecedentes familiares de diabetes tipo 2). Y en ese caso, tal vez el diagnóstico es de intolerancia a la glucosa, una etapa preliminar a la diabetes (hoy considerada como entidad prediabetes), donde es fundamental el seguimiento con dieta y ejercicio para tratar de prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad. Para ello se realiza un test denominado "prueba oral de tolerancia a la glucosa" (POTG) donde se debe tomar una sobrecarga oral de 75 g de una solución glucosaza y evaluar la glucemia a las dos horas de iniciado el test. Si la glucemia a las dos horas permanece entre 140 y 200 mg %, se dice que el paciente es intolerante a la glucosa o tiene prediabetes.

¿Por qué tiene tanta importancia cuidar que la glucemia postingesta no sea elevada?

En la actualidad, uno de los problemas que se presentan para el tratamiento de la diabetes es el control de los picos de glucosa en sangre que se producen después de las comidas (hiperglucemia postprandial). Esos picos causan daño progresivo en los tejidos y constituyen un factor de riesgo cardiovascular independiente, fundamentalmente por su contribución al desarrollo de aterosclerosis. La absorción de la comida desde el sistema digestivo determina que después de comer las personas registren simultáneamente un alto nivel de lípidos y de glucosa en sangre. Durante las 5 a 6 horas que transcurren después de la comida, si los niveles son elevados provocan una alteración de la fina capa de células que recubren el interior de los vasos sanguíneos del organismo (endotelio) provocando anormalidades en la relajación de las arterias que contribuye a las enfermedades cardiovasculares, y al denominado incremento de estrés oxidativo.

Las personas con diabetes, sobre todo en las primeras etapas de su enfermedad, experimentan continuamente aumentos frecuentes y rápidos de sus niveles sanguíneos de glucosa, triglicéridos, e insulina tras las comidas. Dichos incrementos contribuyen a la producción de estrés oxidativo, que genera disfunción del endotelio vascular y trastornos cardíacos. Es importante recordar que la primera causa de mortalidad en la persona con diabetes tipo 2 no son los problemas renales u oculares si no los problemas cardiovasculares, por lo que es fundamental el control cardiológico anual.

En los últimos años muchos trabajos como el DIS (por Diabetes Intervention Study) o el DECODE (por Diabetes Epidemiology: Collaborative Analysis of Diagnostic Criteria in Europe) han señalado la importante contribución de la hiperglucemia postprandial en generar complicaciones de las arterias aún cuando los pacientes no tuvieran glucemias en ayunas muy elevadas. Es decir, que aún cuando usted realice mediciones cada tanto de su glucosa en ayunas y sean menores a 140 mg %, igual puede ocurrir que sus glucemias postcomida (sobre todo si no cumple adecuadamente el plan alimentario indicado por su médico o nutricionista) sobrepasen los niveles deseados (160-180 mg %) y por ello sus hemoglobinas glicosiladas sean superiores a las pautas buscadas (menores a 7%).

PAUTAS BUSCADAS

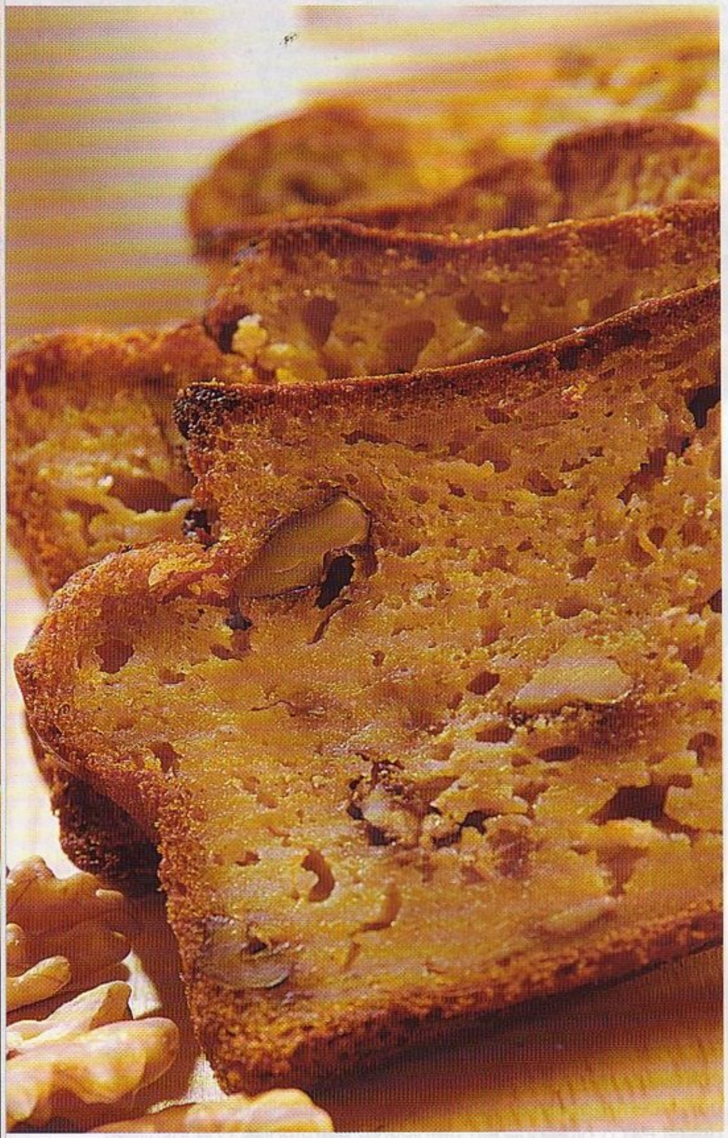
Hemoglobina glicosilada diabético tipo 1	Menor a 7 % en el
	Menor a 6,5 % en el diabético tipo 2
Glucemia en ayunas	Menor a 120 mg/dl
Glucemia 2 horas postcomida (post-prandial)	Menor a 160 mg/dl

Finalmente, existen en la actualidad muchos tratamientos farmacológicos por vía oral que permiten actuar directamente en la hiperglucemia postprandial (repaglinida, nateglinida, inhibidores del GLP1) o bien pueden emplearse estrategias con insulinas (rápida, ultrarrápida o mezclas de ellas), que son instauradas en sujetos con diabetes tipo 2 que no alcanzan a normalizar sus glucemias con hipoglucemiantes orales.

Calabaza



La calabaza es un alimento sabroso que aporta practicidad, ya que con ella se pueden resolver los platos diarios. Tanto hervida como asada, se incorpora a una amplia variedad de preparaciones, desde purés hasta sopas.



Budín de calabaza

INGREDIENTES

- 1 y 3/4 taza de edulcorante en polvo (de frasco)
- 400 g de puré de calabaza bien seco
- 1/2 taza de aceite
- 2 huevos ligados
- 1 y 3/4 taza de harina común
- 1 y 1/4 cucharadita de polvo leudante
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de jengibre
- 1/3 de taza de nueces picadas
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN

1) En un bol grande combinar el edulcorante con el puré de calabaza, el aceite, 1/4 taza de agua y los huevos. Mezclar.

2) En otro bol combinar todos los ingredientes secos y agregarlos suavemente a la mezcla de la calabaza. Por último, añadir las nueces.

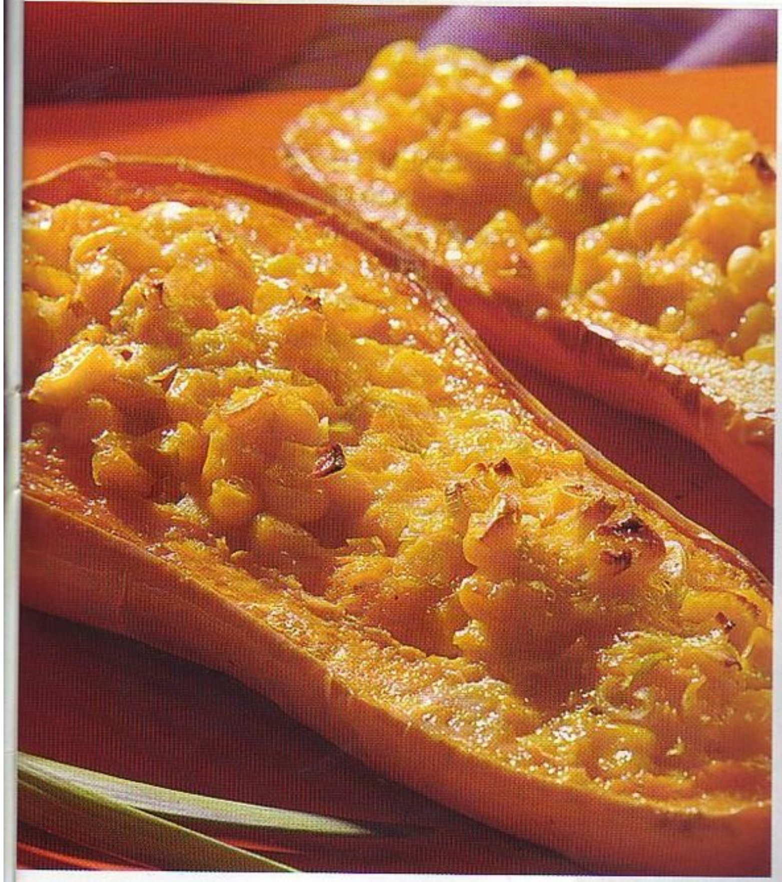
3) Volcar en un molde para budín inglés de 24 cm de largo humedecido con rocío vegetal.

4) Llevar a un horno precalentado a temperatura moderada durante 60 a 70 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio. A mitad de la cocción, controlar si es necesario tapar el budín con papel aluminio para que no se ponga muy oscuro. Dejar reposar durante 10 minutos fuera del horno, desmoldar y enfriar completamente sobre una rejilla.

Para obtener un puré de calabaza bien seco: cortar la calabaza por la mitad, quitarle las semillas y los filamentos. Taparla con papel aluminio y cocinarla en un horno moderado durante 35 minutos o hasta que esté bien cocida. Una vez fría, retirar la pulpa usando una cuchara.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

→Rodajas. **16** →Hidratos de carbono. **9 g** →Grasas. **8 mg** →Calorías. **117** →Colesterol. **25 mg**



Calabacitas rellenas

INGREDIENTES

■ 3 calabazas pequeñas ■ 2 puerros picados (parte blanca solamente) ■ 1 y 1/2 taza de granos de choclo ■ 2 Cdas. de queso blanco descremado ■ 3 cucharadas de queso rallado light ■ 1 huevo ■ 1/2 cucharadita de nuez moscada ■ Sal ■ Pimienta ■ Rocío vegetal

PREPARACIÓN

1) Cortar las calabazas por la mitad y ponerlas en una fuente para horno. Salpimentarlas, humedecerlas con rocío vegetal, taparlas con papel aluminio y cocinarlas en horno moderado hasta que estén bien cocidas (aprox. 30 a 35 minutos).

2) Dejarlas enfriar y con la ayuda de una cuchara, retirar las semillas y los filamentos, y descartar. Luego retirar con cuidado la pulpa sin lastimar la cáscara.

3) En una sartén caliente cocinar los puerros en un fondito de agua, a fuego suave y tapado, durante 7 minutos (no debe quedar agua). Agregar la pulpa de calabaza, los granos de choclo, el queso blanco, el queso rallado y el huevo. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

4) Distribuir esta preparación dentro de las calabazas y llevar al horno por 10 minutos. Bajar a la parrilla hasta gratinar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

→Porc. **6** →Hidratos de carbono. **22 g** →Grasas. **3 mg** →Calorías. **130** →Colesterol. **36 mg**



Fideos con calabaza

INGREDIENTES

■ 750 g de cubos pequeños de calabaza (de 1 cm)
■ 1 diente de ajo picado ■ 1/4 cucharadita de nuez moscada
■ 3/4 cucharadita de salvia seca ■ 1/4 taza de perejil picado
■ 400 g de fideos cortos ■ Sal ■ Pimienta recién molida
■ Queso rallado light ■ Rocío vegetal

PREPARACIÓN

1) En una sartén caliente y humedecida con rocío vegetal, cocinar los cubitos de calabaza hasta que comiencen a dorarse.

2) Agregar el ajo, volver a humedecer con rocío vegetal y cocinar por 2 minutos más.

3) Agregar 1/4 taza de agua, la nuez moscada, la salvia, el perejil, sal y pimienta. Tapar y cocinar por 5 minutos.

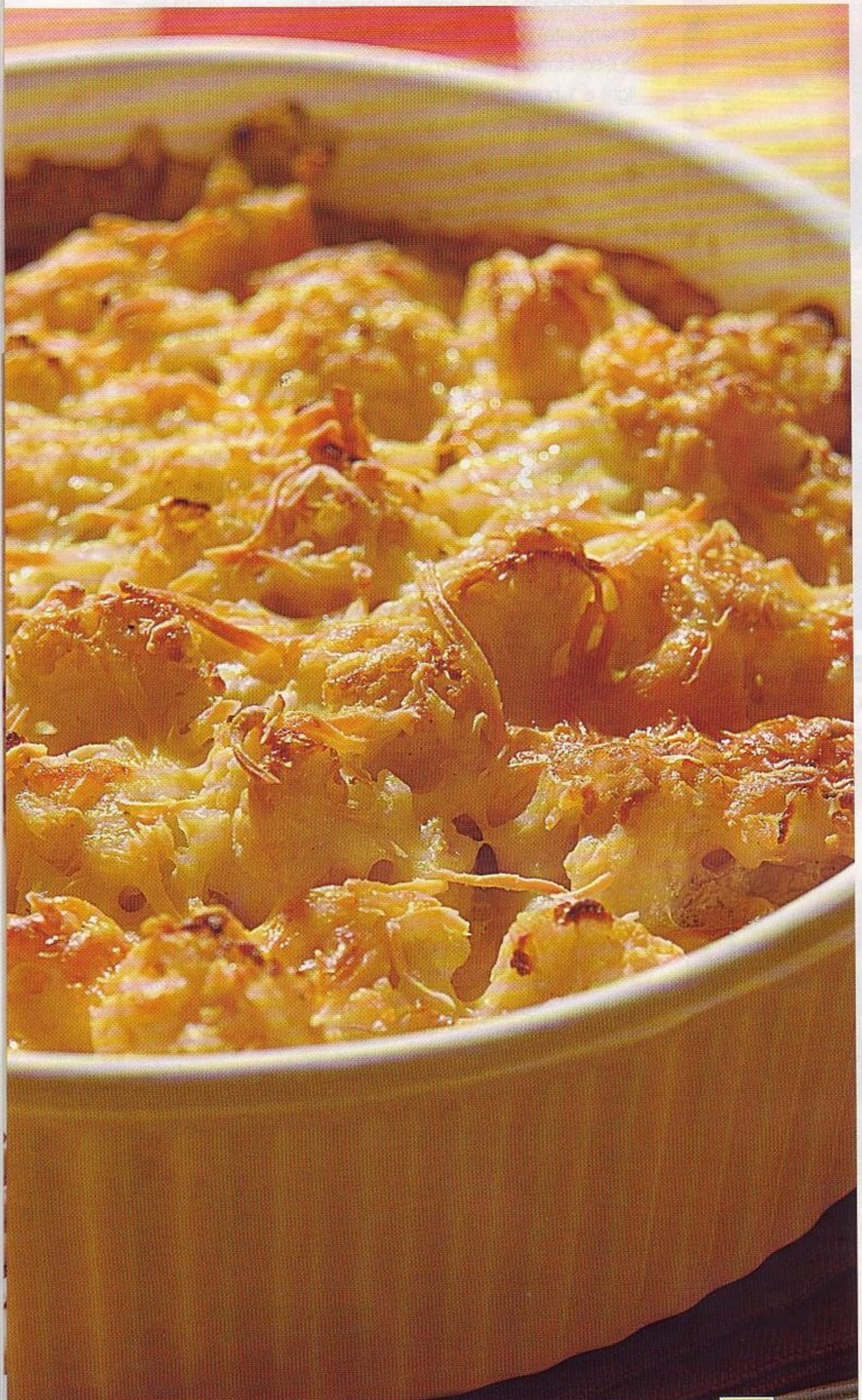
4) Mientras, en abundante agua salada, cocinar los fideos hasta que estén al dente y colar.

5) Volcar los fideos sobre la preparación de calabaza y mezclar suavemente. Servir enseguida espolvoreados, si lo desea, con queso rallado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

→Porc. **5** →Hidratos de carbono. **72 g** →Grasas. **3 mg** →Calorías. **408** →Colesterol. **12 mg**

Gratén de coliflor



INGREDIENTES

- 1 coliflor grande (de 750 g aproximadamente)
- 100 cc de crema 0 %
- 100 cc de leche descremada
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharada de mostaza
- 3 cucharadas de queso rallado light
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- Sal
- Pimienta
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN

1) Separar las flores de coliflor y cocinarlas en agua hirviendo con sal hasta que estén apenas tiernas, aproximadamente 7 a 10 minutos. Colar y distribuir en una fuente para horno humedecida con rocío vegetal.

2) Mezclar la crema con la leche y disolver la fécula. Agregar la mostaza, la nuez moscada, sal y pimienta. Volcar sobre las flores.

3) Cubrir con el queso rallado y llevar a horno precalentado a temperatura moderada hasta gratinar. Servir enseguida. ■



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

→Porc. **8** →Hidratos de carbono. **7 g** →Grasas. **1 mg** →Calorías. **52** →Colesterol. **3 mg**

Sopa para el frío

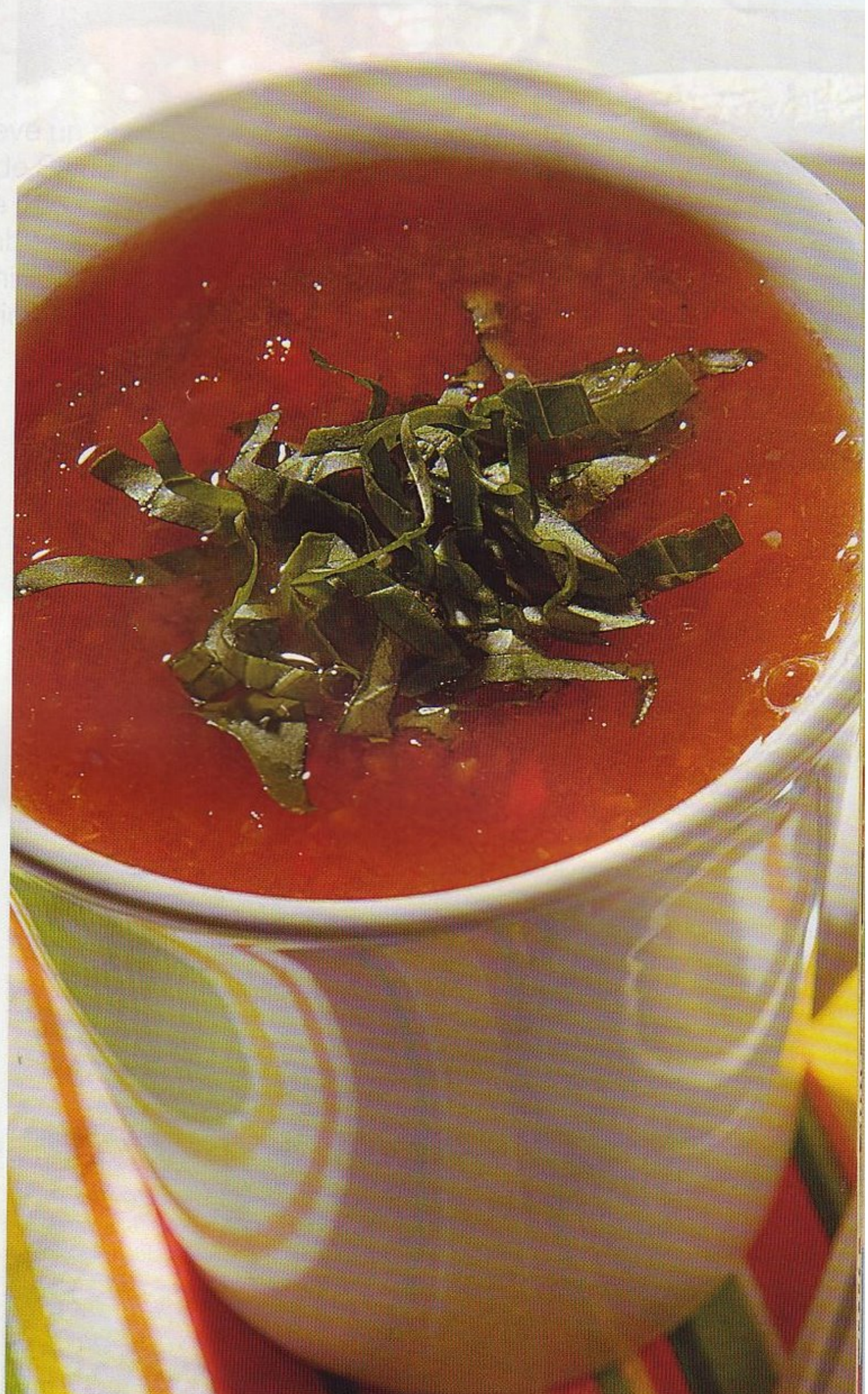
INGREDIENTES

- 2 pimientos colorados medianos
- 4 tomates medianos
- 1 zanahoria grande
- 4 tazas de caldo light de verduras
- 2 cucharadas de albahaca cortada en juliana
- Sal
- Pimienta
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN

1) En un horno muy suave y sobre una asadera humedecida con rocío vegetal, cocinar los pimientos cortados por la mitad, sin semillas y sin las nervaduras. Hacerlo junto con los tomates, también cortados por la mitad y sin la pulpa, y la zanahoria cortada por la mitad. Hornear de 30 a 40 minutos y retirar. Dejar entibiar y pelar.
2) Procesar las verduras junto con el caldo. Condimentar con sal y pimienta.
3) Calentar y servir con la albahaca. ■

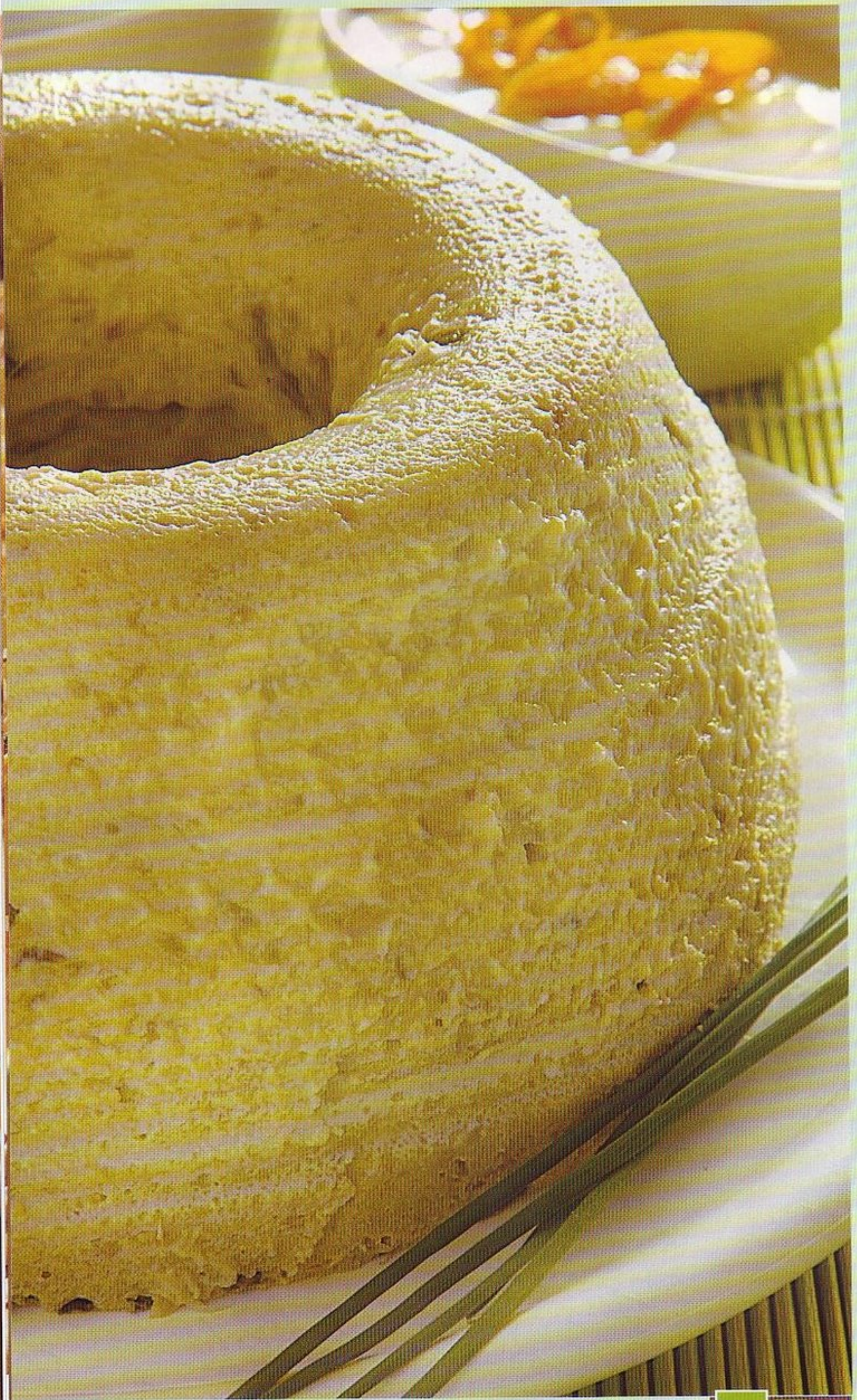




INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

→Porc. **5** →Hidratos de carbono. **11 g** →Grasas. **0 mg** →Calorías. **52** →Colesterol. **0 mg**

Budín de espárragos



INGREDIENTES

- 1 paquete de espárragos verdes (aproximadamente 500 g)
- 1 cebolla grande picada y blanqueada
- 200 g de queso blanco descremado
- 1/2 taza de leche descremada
- 2 huevos
- 2 claras
- 3 cucharadas de ciboulette picada
- Sal
- Pimienta
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN

1) Quitar la última parte del tallo de los espárragos y descartar. Cocinar el resto en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernos. Escurrir, cortar las puntas y reservarlas.

2) Procesar los tallos junto con la cebolla, el queso blanco, la leche, los huevos y las claras. Condimentar con sal y pimienta.

3) Agregar las puntas de espárragos y la ciboulette. Mezclar suavemente.

4) Volcar en un molde chico para budín humedecido con rocío vegetal. Cocinar en horno moderado a baño de María, tapado con papel aluminio, de 35 a 45 minutos aproximadamente.

5) Dejar enfriar completamente antes de desmoldar. ■

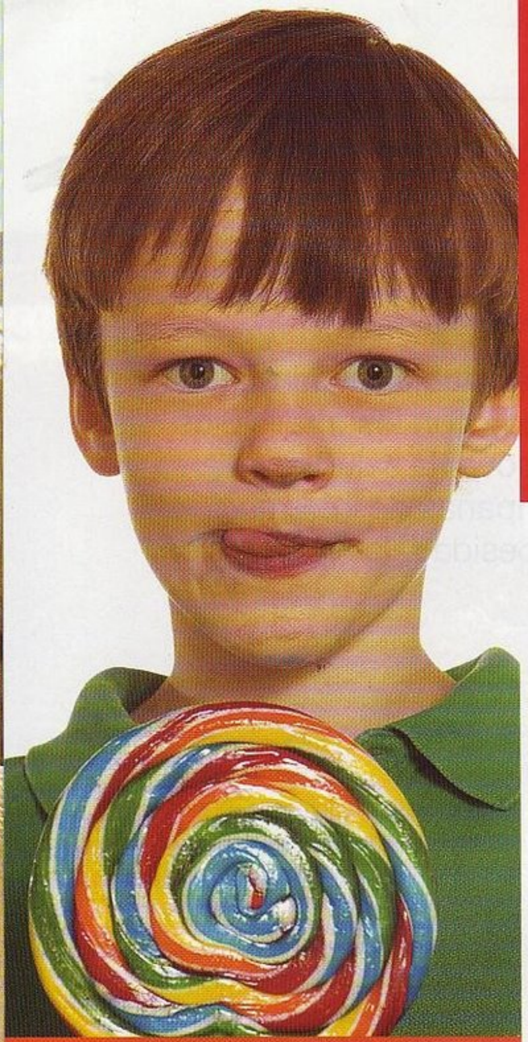
NOTA

Ideal para servir con una mayonesa aligerada con unas cucharadas de jugo de naranja.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

→Porc. **6** →Hidratos de carbono. **9 g** →Grasas. **2 mg** →Calorías. **97** →Colesterol. **66 mg**



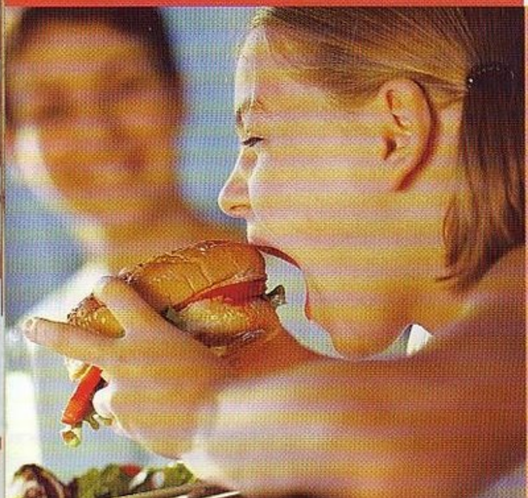


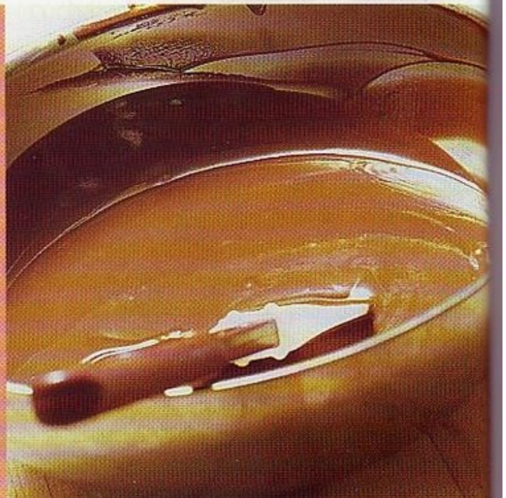
GRASAS *TRANS.*

Aprendiendo a elegir

En Argentina, en el Hospital Ricardo Gutiérrez, se realizaron trabajos de investigación para conocer la calidad de grasas que están consumiendo los niños, y se encontró una alta ingesta de grasas trans. presente en alfajores, galletitas dulces y saladas, "comidas rápidas", algunas margarinas y mayonesas.

Escribe Lic. María Inés Landó





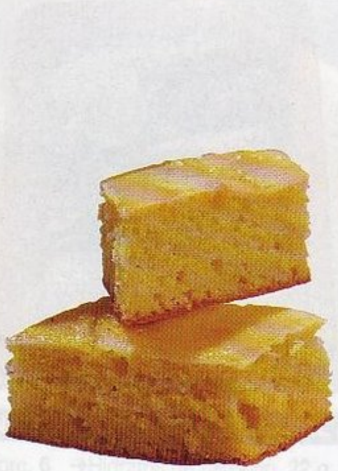
Cuadraditos para la merienda

INGREDIENTES

- 50 g de margarina light 0 % trans. a temperatura ambiente
- 1 taza de edulcorante en polvo (de frasco)
- Ralladura de 1 naranja
- 2 huevos ligados
- 200 cc de leche descremada
- 200 g de harina 0000
- 1 cucharadita de polvo leudante
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de mermelada bajas calorías de naranjas
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN

1) Batir la margarina con el edulcorante, la ralladura y los huevos.
2) Incorporar en forma alternada la leche con la harina mezclada con el polvo leudante y la pizca de sal. Empezar y terminar con la harina.
3) Volcar en una fuente mediana humedecida con rocío vegetal y ligeramente enharinada.
4) Cocinar en horno precalentado a temperatura moderada de 30 a 35 minutos o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio.
5) Apenas se saca del horno, pincelar con la mermelada diluida en 1 ó 2 cucharadas de agua caliente. Dejar entibiar y cortar. ■



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)
→Rombitos. **36** →Hidratos de carbono. **5 g**
→Grasas. **2 mg** →Calorías. **33** →Colesterol. **11 mg**



Niños envueltos



INGREDIENTES

- 8 bifecitos
- 150 g de queso port salut light rallado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharadas de aceitunas picadas
- 340 cc de salsa de tomate liviana
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1) Aplanar los bifecitos con el mango de una cuchilla hasta dejarlos finitos y largos.
2) Mezclar el queso con el orégano y las aceitunas. Salpimentar y colocar de a cucharadas en el centro de cada bifecito. Enrollarlos y sujetar con un palillo.
3) Dorar los bifecitos en una sartén caliente hunedecida con rocío vegetal.
4) Agregar la salsa, tapar y cocinar de 8 a 10 minutos. Servir. ■



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

➔Porc. **4** ➔Hidratos de carbono. **4 g** ➔Grasas. **20 mg** ➔Calorías. **485** ➔Colesterol. **166 mg**

Pescado a la cacerola



INGREDIENTES

- 1 cebolla grande picada
- 2 puerros picados (parte blanca solamente)
- 2 dientes de ajo picados
- 6 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de azafrán o cúrcuma
- 500 cc de tomates perita en lata con su líquido (2 latas)
- 3/4 taza de caldo de verduras light
- 1 y 1/4 kg de pescado en trozos (abadejo, pez ángel, etc.)
- 150 g de camarones
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1) En una cacerola con un fondo de 5 cucharadas de agua, cocinar tapado y a fuego suave, la cebolla junto con los puerros y los ajos durante 10 minutos.

2) Agregar el perejil, el orégano, el azafrán, los tomates con su líquido y el caldo. Llevar a hervor y dejar hervir 5 minutos con la cacerola destapada.

3) Incorporar los trozos de pescado y mezclar. Cocinar en un hervor fuerte, destapado y durante 15 minutos.

4) Agregar los camarones. Salpimentar, mezclar suavemente y servir enseguida. ■



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

→Porc. **6** →Hidratos de carbono. **5 g** →Grasas. **3 mg** →Calorías. **220** →Colesterol. **156 mg**

Colita mechada



INGREDIENTES

- 1 colita de cuadril mediana, sin grasa (1,250 kg aproximadamente)
- 2 cucharadas de avena fina
- 4 cucharadas de leche descremada
- 50 g de jamón cocido picado
- 1 zanahoria grande rallada
- 1 huevo ligado
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- 3 cebollas de verdeo picadas
- 3 tallos de apio picados
- 2 dientes de ajo picados
- Sal
- Pimienta
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN

1) Ahuecar con un cuchillo bien filoso la colita de cuadril y salpimentarla.

2) Mezclar la avena con la leche, el jamón, la zanahoria, el huevo y la albahaca.

3) Cocinar las cebollas de verdeo junto con los apios y los ajos en una sartén con un fondito de agua, tapado y a fuego suave durante 10 minutos. Mezclar con la preparación anterior y salpimentar.

4) Rellenar la colita y cerrar con la ayuda de palillos para evitar que el relleno se salga durante la cocción.

5) Dorar la carne en una sartén caliente humedecida con rocío vegetal. Envolverla en papel aluminio, ubicarla en una asadera y cocinar en horno caliente precalentado por 25 minutos.

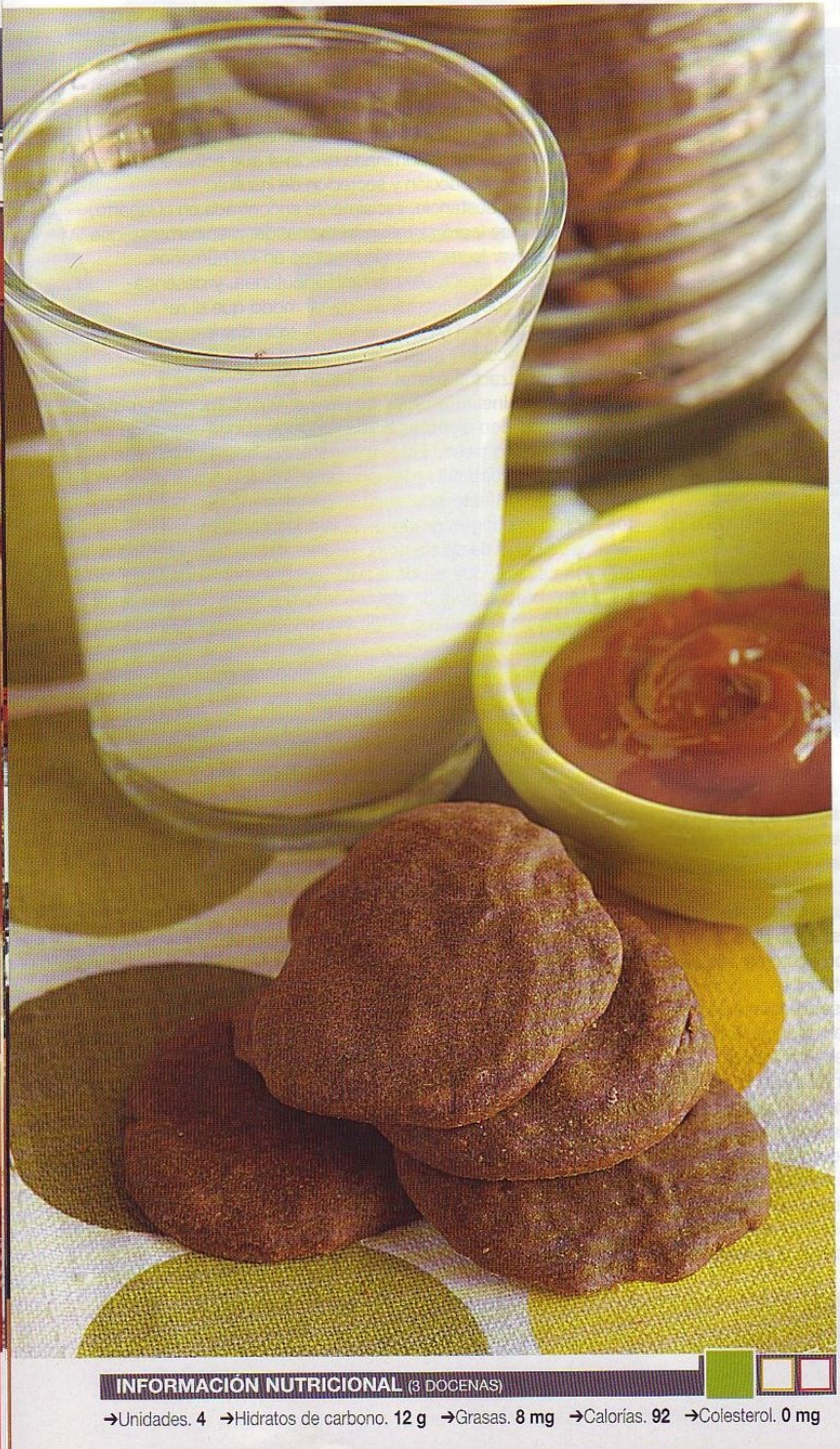
6) Retirar el papel y humedecer con rocío vegetal. Continuar la cocción por 15 minutos más o hasta que la carne esté en el punto deseado. Dejar reposar la carne unos minutos antes de cortar fuera del horno. ■



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

→Porc. **6** →Hidratos de carbono. **7 g** →Grasas. **14 mg** →Calorías. **377** →Colesterol. **158 mg**

Galletitas de chocolate



INGREDIENTES

- 1 taza de harina común
- 1/3 de taza de cacao amargo
- 1 cucharadita de polvo leudante
- Una pizca de sal
- 60 g de margarina light 0 % trans.
- 1/2 taza de edulcorante en polvo (de frasco)
- 1 clara
- 1/2 taza de leche descremada
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN

1) Combinar la harina con el cacao, el polvo leudante y la pizca de sal.

2) Batir la margarina con el edulcorante y la clara durante 2 minutos.

3) Agregar los ingredientes secos y luego la leche. Mezclar sólo hasta combinar todos los ingredientes.

4) Volcar de a cucharadas sobre una placa para horno humedecida con rocío vegetal y cocinar apenas de 7 a 9 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla. ■

NOTA

Son ideales para comer con dulce de leche light. Es preferible consumirlos en el día ya que tienden a ponerse gomosos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (3 DOCENAS)

→Unidades. **4** →Hidratos de carbono. **12 g** →Grasas. **8 mg** →Calorías. **92** →Colesterol. **0 mg**

Torta de ricota con salsa de frutos rojos



INGREDIENTES

- 1 base de masa de pionono
- 240 g de ricota descremada
- 3/4 taza de edulcorante en polvo (de frasco)
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 200 cc de yogur natural descremado
- 2 huevos
- 1 clara
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 150 g de frutillas cortadas en cubitos
- 3 cucharadas de mermelada bajas calorías de frambuesas

PREPARACIÓN

1) Cubrir la base de una tortera de 22 cm con el pionono.
2) Batir 3 minutos la ricota con el edulcorante, el jugo de naranja, el yogur, los huevos, la clara y el almidón de maíz. Volcar sobre el pionono.
3) Cocinar en horno precalentado a temperatura entre moderada y suave, por 35 a 40 minutos. Apagar el horno y dejar enfriar con la puerta cerrada. Llevar a la heladera para enfriar hasta el momento de servir.
4) Desmoldar y servir con las frutillas mezcladas con la mermelada diluida con 1 cucharada de agua hirviendo. ■



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

➔Porciones. **8** ➔Hidratos de carbono. **14 g** ➔Grasas. **5 mg** ➔Calorías. **153** ➔Colesterol. **110 mg**

Torta de banana y nueces



INGREDIENTES

- 1/3 de taza de margarina light 0 % trans.
- 1 taza de edulcorante en polvo (de frasco)
- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 y 3/4 taza de harina 0000
- 1 cucharadita de polvo leudante
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 banana grande pisada (200 g)
- 2 cucharadas de leche descremada
- 1/4 taza de nueces picadas
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN

1) Batir la margarina con el edulcorante hasta obtener una crema.

2) Agregar los huevos junto con la esencia de vainilla y batir con batidora eléctrica por 1 minuto.

3) Agregar los ingredientes secos y mezclar hasta combinar.

4) Agregar el puré de banana mezclado con la leche, junto con las nueces y mezclar.

5) Volcar en un molde cuadrado o redondo para torta de 20 cm humedecido con rocío vegetal y enharinado.

6) Cocinar en horno precalentado a temperatura moderada de 30 a 35 minutos o hasta que la torta se despegue de las paredes del molde y que al pinchar un palillo en el centro, éste salga limpio.

7) Dejar enfriar sobre una rejilla y recién entonces desmoldar y cortar.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

→Porc. **16** →Hidratos de carbono. **15 g** →Grasas. **4 mg** →Calorías. **92** →Colesterol. **25 mg**